

ADICCIÓN Y COLECTIVO LGTBIQ+

Mayor vulnerabilidad y barreras específicas para pedir ayuda



**Una guía para mirar el consumo sin culpa,
con honestidad y desde la realidad LGTBIQ+**

Índice

Reconocer que el consumo ha dejado de estar bajo tu control no es fácil. Si has llegado hasta aquí, una parte de ti ya lo sabía. **El consumo no te define. Solo refleja cuánto has tenido que soportar.**

En este artículo hablamos de por qué ocurre, de por qué pedir ayuda cuesta más cuando eres LGTBIQ+, y de cómo sería un tratamiento en el que puedas llegar tal y como eres, sin esconder nada. Sin juicios y con calma.

1 ¿Por qué algunas personas LGTBIQ+ pueden tener más riesgo de desarrollar una adicción?

El doble estigma

La soledad y la vergüenza

El estrés de las minorías · Chemsex

2 Las barreras que dificultan pedir ayuda

¿Por qué es más difícil dentro del colectivo?

3 Cómo debería ser un tratamiento de adicciones inclusivo y seguro

4 Preguntas frecuentes sobre adicción y colectivo LGTBIQ+

Consumo puntual vs. dependencia

Miedo a hablar de tu identidad

Si ya pediste ayuda antes

Cómo ayudar a un ser querido



1. ¿Por qué algunas personas LGBTQ+ pueden tener más riesgo de desarrollar una adicción?

Puede que alguna vez te lo hayas preguntado en silencio, incluso con miedo: "¿Me pasa esto por ser como soy?" Y la respuesta es **NO**.

No hay nada en tu orientación sexual, en tu identidad de género ni en tu forma de vivir que te empuje a una adicción. Lo que puede aumentar el riesgo, muchas veces, es **todo lo que has tenido que sostener alrededor**: el rechazo, las miradas, los comentarios, la sensación de no encajar, el miedo a mostrarte, los años intentando medir cada gesto para que nadie te juzgue.

Por eso, cuando hablamos de consumo en personas LGBTQ+, no hablamos de una cuestión de identidad, sino de contexto. Diferentes estudios señalan que puede haber más problemas de consumo dentro del colectivo, pero la explicación no está en quién eres, sino en **lo que muchas personas han tenido que cargar por serlo** en un entorno que no siempre ha sido seguro, amable o comprensivo.





YouTube



Yo me CASO con la DRUGA | El testimonio REVELADOR d...

Gregorio empezó a consumir muy joven. Durante mucho tiempo creyó que el problema era él. Que no valía. Que no encajaba. Que...



"Nunca me he querido y nunca he tenido autoestima suficiente."

— **Gregorio**, persona en proceso de recuperación y asesor terapéutico de Esvidas.



Detrás de su consumo no había solo ganas de desconectar. Había una **necesidad enorme de sentirse aceptado**. Primero por los demás. Y, mucho más al fondo, por él mismo.

- ❶ En **Esvidas** lo entendemos. La diferencia no está en tu manera de querer, ni en cómo te nombras. La diferencia puede estar en haber tenido que protegerte durante demasiado tiempo.



1.1. El doble estigma: Tener una adicción y pertenecer al colectivo

Cualquier persona que vive una adicción carga la idea injusta de que consumir es "ser débil", fallar o no tener suficiente voluntad. Pero si además eres una persona LGTBIQ+, puede sumarse la carga de haber tenido que defender, explicar o esconder durante años quién eres, cómo te sientes o a quién quieres.

Y a veces esos dos pesos se mezclan en la misma voz interna. Una voz que juzga **por partida doble**.

Una voz que agota

"No debería estar consumiendo así."

"Con todo lo que ya he vivido, ¿cómo he acabado también aquí?"

Lo que esa voz provoca

Esconderte más. Callarte más. Pedir menos ayuda. Como si hablar del consumo fuera dar otro motivo para que te miren mal.

La verdad

Esa voz no dice la verdad. Es el **estigma hablando**, no tú. No vales menos por consumir. No vales menos por ser quien eres.



⚠ Lo que hoy sientes tan pegado a ti no tiene por qué quedarse ahí para siempre.



1.2. La soledad, la vergüenza y la falta de apoyo como factores de riesgo

Piensa en lo que es crecer sin estar del todo seguro de poder contar con los tuyos. Aprender de pequeño que hay temas que en casa mejor no se tocan. Medir cuánto enseñas de ti incluso con la gente que más quieres.

Acostumbrarte, sin darte cuenta, a llevar lo que duele tú solo.

El hueco que deja la soledad

Cuando llevas años así, el consumo entra casi sin avisar a ocupar ese hueco. No porque seas débil, sino porque algo tiene que llenar el sitio del apoyo que faltó.

El problema del falso alivio

El consumo te acompaña un rato y te deja más solo de lo que estabas. Llena en falso lo que debería ser una red de apoyo real.

La vuelta es posible

La soledad no es un defecto tuyo. Es lo que queda cuando pasas demasiado tiempo sin un lugar donde mostrarte entero. Y esa red se puede reconstruir.



📍 Pedir ayuda es el primer paso para dejar de estar solo en esto.



1.3. El estrés de las minorías: la carga psicológica de la discriminación

Piensa en lo que significa crecer siendo gay, lesbiana, bisexual, trans o no binario en un mundo que no siempre ha sabido cómo tratarte.



La vigilancia constante

Calcular cuánto puedes mostrar de ti en cada sitio. Pensar dos veces antes de mencionar a tu pareja. Medir una frase, un gesto, una foto, una respuesta.

Haber tenido que decidir, una y otra vez, quién puede saber quién eres de verdad y con quién es mejor seguir protegiéndote.



El estrés de minorías

Esa tensión sostenida tiene un nombre: **estrés de minorías**. Habla de vivir demasiado tiempo en alerta, midiendo lo que dices, vigilando cómo te miran y escondiendo partes de ti para sentirte a salvo.

Y en algún momento, muchas personas LGTBIQ+ encuentran algo que la alivia. El alcohol, el cannabis, las pastillas. No es debilidad. Es que encontraste algo que funcionaba cuando nada más lo hacía.



- ⊗ El alcohol baja la guardia. El cannabis apaga el ruido de dentro. Las pastillas hacen que una noche sea la primera en mucho tiempo sin pensar en el rechazo. **Entender esto cambia mucho las cosas.**



1.4. Chemsex: Cuando sexo, consumo y vulnerabilidad se mezclan

El **chemsex** es el consumo de drogas —sobre todo metanfetamina, GHB y mefedrona— para intensificar las relaciones sexuales, normalmente entre hombres y en sesiones que pueden durar horas o días.

Es una práctica presente dentro del colectivo que, para muchos, empieza como una forma de liberarse, pero puede terminar en una adicción.

Por qué empieza

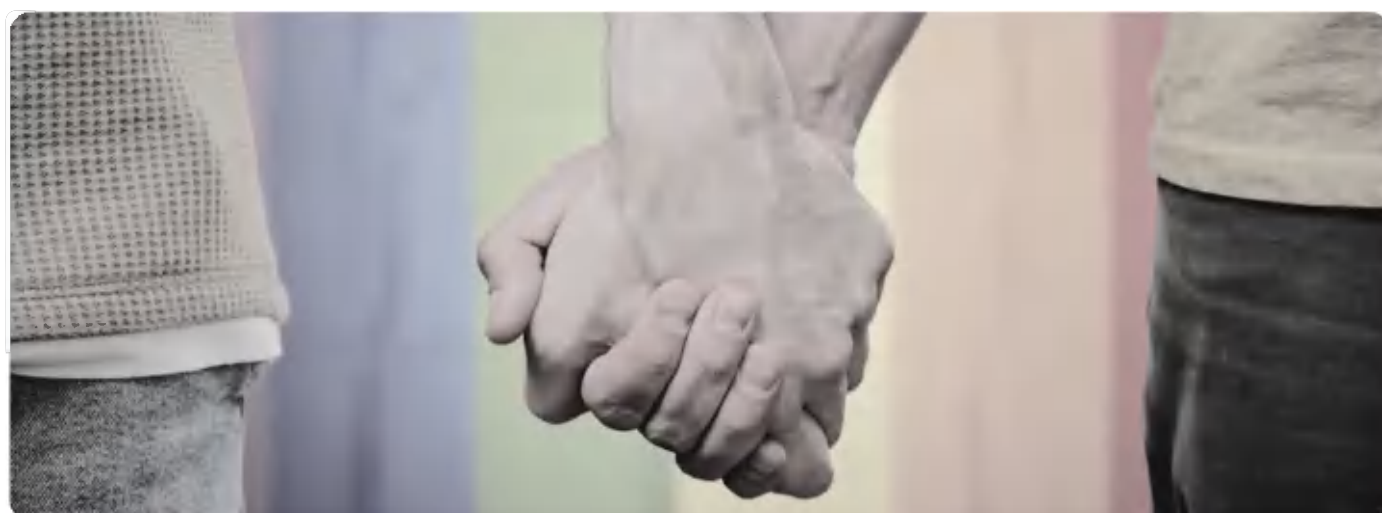
Para alguien que llegó a su sexualidad adulta habiendo aprendido que su deseo era vergonzoso, o que había que vivirlo a escondidas, el chemsex puede ser la primera vez que se siente libre de verdad.

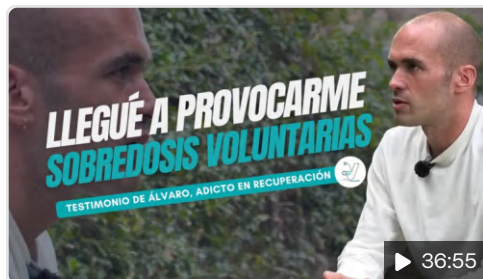
Por qué se convierte en trampa

El problema es lo rápido que ese alivio se convierte en necesidad. El chemsex puede no ser el problema de fondo, sino la forma de no sentirlo.

Lo que hay detrás

Que esto pueda convertirse en una trampa no dice nada malo de quien lo buscó. Dice mucho de todo lo que tuvo que aguantar antes de encontrarlo.





YouTube



Una vida OCULTA por las drogas | Álvaro cuenta cómo SA...

Álvaro consumió durante más de 15 años. Alcohol, cocaína, metanfetamina, GHB. Pero lo que más le costó no fue dejar las...

▶ 36:55



"Mi gran reserva de consumo es el rechazo que tengo conmigo mismo por mi orientación sexual."

— **Álvaro**, persona en proceso de recuperación, paciente de Esvidas.



En su historia, el consumo no aparece como algo aislado ni como una simple búsqueda de evasión. **Detrás había dolor, soledad y una necesidad muy profunda de pertenecer.** De sentirse parte de algo. De ser mirado sin juicio.

A veces la herida no está en quién eres, sino en todo lo que has tenido que hacer para poder seguir siendo. Callarte. Disimular. Encajar. Reír cuando dolía. Estar alerta incluso en lugares donde otras personas podían simplemente descansar.

La diferencia **no está en tu identidad.** Puede estar en haber vivido demasiado tiempo protegiéndote.



2. Las barreras que dificultan pedir ayuda

Pedir ayuda ya es difícil para cualquiera. Pero cuando eres LGTBIQ+, hay capas extra que lo complican y que pocas veces se nombran. No es que no quieran recuperarse. Es que el camino hasta pedir ayuda tiene obstáculos que la mayoría de la gente no tiene que sortear.



Tener que explicarlo todo

A veces aparece el miedo a tener que explicar tu historia, tu identidad de género o tu orientación sexual, tus relaciones o los lugares donde empezó el consumo. Cuando llevas años protegiéndote, abrirte así puede dar vértigo.



La duda de si te van a entender

Si van a ver solo la adicción o también lo que había detrás: la soledad, la vergüenza, las ganas de encajar, el miedo al rechazo o el cansancio de esconderte.



La vergüenza y el miedo a perder

Esa voz que te juzga antes de que nadie más lo haga. O el miedo a dejar de consumir y perder, con ello, los espacios donde por fin te sentías libre, deseado o parte de algo.



- ❗ Nada de esto significa que no quieras salir. Significa que necesitas un lugar donde no tengas que defenderte ni explicarte constantemente. **Un espacio donde puedas hablar sin miedo a ser juzgado.**



3. Cómo debería ser un tratamiento de adicciones inclusivo y seguro

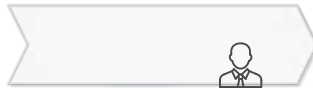
Cuando llevas años cargando con todo esto, no vale cualquier tratamiento. Necesitas uno que entienda de dónde vienes sin que tengas que explicarlo.

Hay una diferencia enorme entre un sitio que te *tolera* y un sitio que te **espera**. Que ya ha pensado en ti antes de que llegaras. Que sabe que tu orientación o tu identidad no es un detalle anecdótico, sino parte central de tu historia.



Puedas ser tú desde el primer día

Sin explicaciones, sin miradas, sin tener que dosificar quién eres según el profesional que te toque. Tu pareja es tu pareja. Tu historia es tu historia. Ese debe ser el punto de partida.



Profesionales que sepan de lo que hablan

No basta con la buena voluntad. Conceptos como el estrés de minorías cambian completamente cómo se entiende una adicción en una persona LGTBIQ+. Si el profesional no los conoce, parte con desventaja. Y tú también.



Un trabajo que vaya al fondo

Parar el consumo no es lo mismo que sanar. Lo que marca la diferencia es entender por qué empezaste. En personas LGTBIQ+, casi siempre hay respuesta para esa pregunta.



4. Preguntas frecuentes sobre adicción y colectivo LGTBIQ+

Algunas preguntas que muchas personas se hacen, pero pocas veces se atreven a formular en voz alta.

¿Consumo puntual o dependencia real?

La diferencia no está tanto en la frecuencia como en el **control**. Consumo puntual es cuando tú decides cuándo, cuánto y cuándo parar. Dependencia es cuando esa decisión ya no es del todo tuya, aunque por fuera parezca que sí.

¿Puedo pedir ayuda aunque me dé miedo hablar de mi identidad?

Sí. Y el miedo que sientes tiene todo el sentido. Esa precaución la has aprendido por algo. Pero **con los profesionales adecuados**, no tendrás que elegir entre pedir ayuda y ser tú mismo.

¿Qué hago si ya pedí ayuda antes y me sentí juzgado?

Que un recurso fallara no quiere decir que el problema no tenga solución. Quiere decir que ese recurso no estaba preparado para ti. **Eso es un fallo del sistema, no tuyo.**

¿Cómo ayudar a alguien LGTBIQ+ sin herirle ni alejarle?

Con más escucha que palabras. Habla desde lo que tú sientes: no *"te estás destruyendo"*, sino *"me preocupas, ¿cómo estás?"*. Y si menciona algo de su identidad, no lo minimices. Muchas veces es el fondo de todo.



En Esvidas estamos contigo

No tienes que elegir entre pedir ayuda y ser quien eres. Los dos van juntos. Y si antes no encontraste ese sitio, eso no dice nada de ti. Dice que aún no habías encontrado el lugar adecuado.

En **Esvidas** acompañamos a cada persona con respeto, profesionalidad y comprensión, adaptando el tratamiento a **tus necesidades, tu historia y tu ritmo**. Sabemos que llegas con una mochila que pesa mucho. Y estamos aquí para ayudarte a soltarla.

01

Reconoce lo que está pasando

Aceptar que algo ha cambiado no es debilidad. Es el primer acto de honestidad contigo mismo.

02

Busca un espacio seguro y especializado

Un lugar donde no tengas que explicar tu identidad como si fuera un problema, sino donde ya forme parte del punto de partida.

03

Trabaja el fondo, no solo la superficie

Parar el consumo importa. Pero entender por qué empezaste —y sanar eso— es lo que cambia de verdad la historia.

04

Construye una vida que sea tuya

No volver a quien eras antes, sino llegar a quien puedes ser. Una persona que vive en paz, sin miedo y sin consumo.

❓ Si tú o alguien a quien quieres está viviendo esto, recuerda: **pedir ayuda es un acto de amor propio**. La recuperación es posible, y mereces un tratamiento que te vea entero, sin condiciones.

CONTACTAR CON ESVIDAS



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073



info@esvidas.es



Es *y* idas

Grupo Sanitario Reinservida

